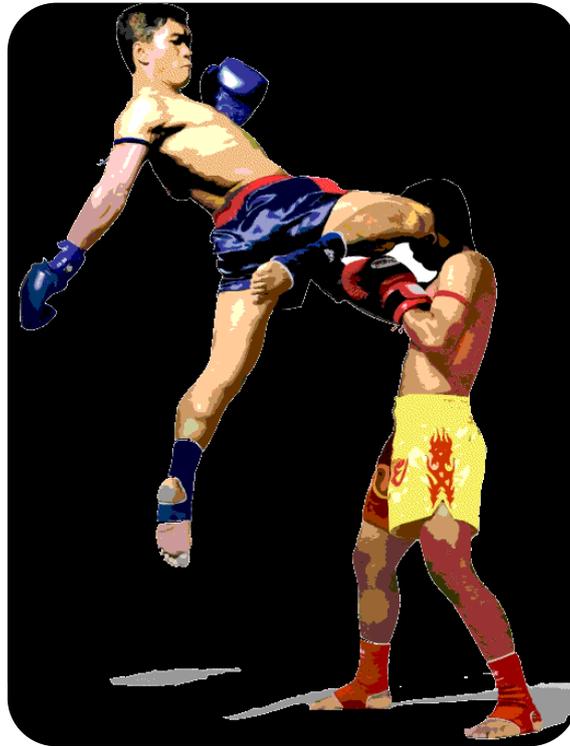


Techniken:



Knietechniken (Kao)

Kein asiatischer Kampfsport hat die Knietechniken in einem solchen Masse vervollkommnet wie das Muay-Thai. Die Knietechniken sind sehr harte Waffen. Sie können die Oberschenkel, den Körper und den Kopf treffen, und werden im Wettkampf sehr oft angewandt. Die Kniestöße können grob in solche mit und solche ohne Umklammerung des Gegners gegliedert werden. Die meisten Kniestöße werden geschlagen, nachdem der Gegner erfasst wurde. Die Kniestöße im Clinch sind am effektivsten. Richtig umklammert gelangt der Gegner in eine sehr gefährliche Lage, aus der er sich nur schwer befreien kann. Wichtig dabei ist die richtige Grifftechnik um die Knieschläge effektiv ausführen zu können, und auch sich selbst vor Knie-Attacken zu schützen.

Fausttechniken (Mad)



Die Fausttechniken sind äusserst effektiv. Die meisten K.O.s werden mit Faust- oder Ellenbogentechniken erzielt. Es ist sehr wichtig, darauf zu achten, dass bei der Ausführung eines Fausstosses der Kopf durch die andere Hand gedeckt wird. Ausserdem muss die Schulter des schlagenden Armes angehoben werden um das Kinn zu schützen, da das Kinn ein gefährlicher K.O.-Punkt ist. Man sollte sich nicht auf Einzelschläge verlassen, sondern immer mit Schlagserien angreifen. Im Gegensatz zum westlichen Boxen ist im Muay-Thai bei den Fausttechniken auch der gedrehte Rückwärtstfaustschlag erlaubt.

Ellenbogentechniken (Sok)



Der Ellenbogen ist die gefährlichste Waffe des menschlichen Körpers. Die Ellenbogenschläge werden sowohl in der nahen Schlagdistanz als auch im Clinch ausgeführt. Im Muay-Thai gibt es 8 Grundellenbogentechniken und unzählige

weitere Ellenbogentechniken. In keiner anderen Kampfsportart wurden die Ellenbogentechniken so perfektioniert wie im Muay-Thai. Ein Treffer mit dem Ellenbogen zum Kopf führt meistens zum K.O. Da im Muay-Thai beim Wettkampf auch Ellenbogentechniken zum Kopf erlaubt sind, ist eine gute Kopfdeckung sehr wichtig. Aufgrund der Gefährlichkeit der Ellenbogenschläge widmen die Thai-Boxer eine grosse Aufmerksamkeit der Verteidigung gegen Ellenbogenschläge. Ellenbogentechniken eignen sich auch hervorragend zur Selbstverteidigung auf der Strasse, weil auch körperlich schwächere Personen in der Lage sind mit den Ellenbogen extrem hart zuschlagen zu können.

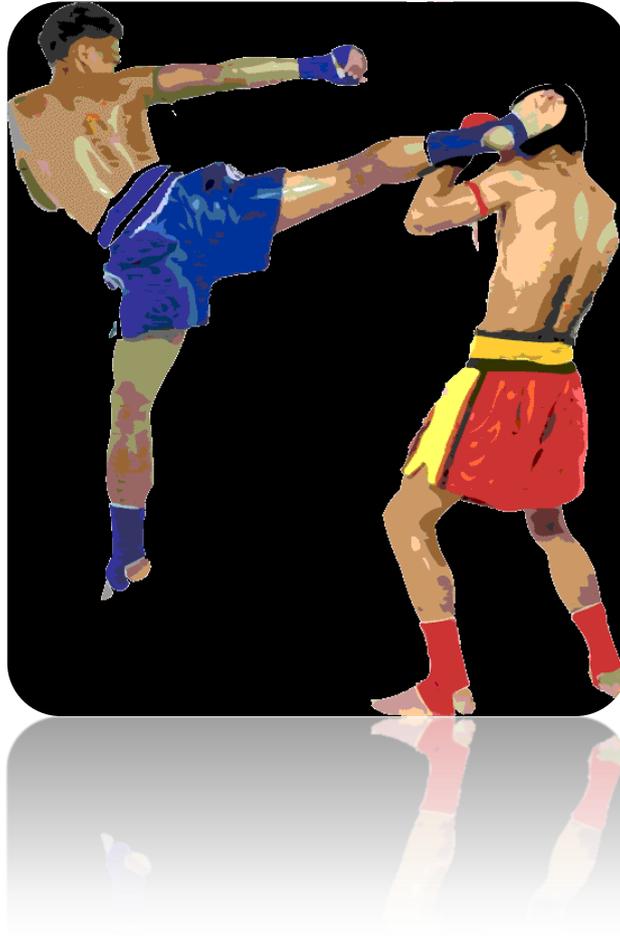
Clinch



Das Clinchen ist das härteste und anstrengendste im Wettkampf. Im Clinch, wo in anderen Kampfsportarten der Kampfrichter dazwischen geht und unterbricht, wird im Muay-Thai nicht unterbrochen, sondern weitergekämpft und es werden Serien von Knie- und Ellenbogenschlägen ausgeteilt. Es gibt keinen Wettkampf, in dem nicht zu sehen ist, dass die Muay-Thai Boxer, sich gegenseitig haltend, Kniestosserien wechseln. Wer sich nicht persönlich überzeugt hat, ahnt nicht, wieviel Anstrengung das Clinchen beansprucht. Es gibt im Clinch unzählige ringkampfähnliche Griffe unter gleichzeitiger Anwendung von Knie und Ellenbogentechniken. Es ist dabei sehr wichtig zu erlernen, sich der gegnerischen Kraft zu bedienen und diese in eine für uns günstige Richtung umleiten zu können.

Hier werden auch die Befreiungstechniken aus verschiedenen Griffen, mit denen uns der Gegner in einer gefährlichen Lage hält, erlernt. Die Thailänder haben die Grifftechniken im Clinch zu einer sehr hohen Kunst entwickelt. Im Clinch ist der Kämpfer im Vorteil, der den inneren Griff erreichen kann, da man aus dieser Position den Gegner besser kontrollieren kann, sein Gleichgewicht leicht brechen kann und Knietechniken erfolgreicher ins Ziel bringen kann. In den thailändischen Proficamps wird der Übung der Grifftechniken besondere Aufmerksamkeit und ein langes Training gewidmet. Nur wer ein hohes Repertoire an Grifftechniken beherrscht, kann auch im Clinch effektive Knie- und Ellenbogentechniken anbringen bzw. vermeiden dass man getroffen wird. Es gibt im Muay-Thai auch unzählige Wurftechniken im Clinch. Nicht die Kraft ist im Clinch entscheidend, sondern wer die bessere Technik hat. Wer im Clinch nur mit roher Kraft arbeitet ist für einen technisch versierten Thaiboxer eine leichte Beute.

Beintechniken (Theep/Dae)



Die Beintechniken im Muay-Thai unterscheiden sich deutlich von den entsprechenden Techniken anderer ähnlicher Kampfkünste. Die Fusstritte, die beim Muay-Thai ausgeführt werden, gehören zu den sogenannten "durchstossenden Techniken". Diese Tritte werden nämlich so geführt, als ob der Gegner mit dem Fuss "durchtreten" wird. Es wird mit der Kraft des ganzen Körpers und nicht nur des Beins zugeschlagen. Die Techniken werden hauptsächlich an den Pratzen geübt, wo man sie ohne Abzustoppen mit voller Kraft ausführen kann. Der zweifellos effektivste und härteste Tritt ist der Lowkick auf die Beine. Er ist nur sehr schwer abzuwehren, da er einen sehr kurzen Weg hat. Bei der Ausführung eines Fußtritts muss die größte Aufmerksamkeit der Kopf- und Körperdeckung gewidmet werden, da jeder

Gegenschlag sehr gefährlich sein kann, wenn wir nur auf einem Fuß stehen. Gesprungene Fußtritte zum Kopf werden zwar in Kampfsportfilmen oft gezeigt, weil sie schön aussehen, sind aber in der Realität nicht sehr effektiv. Da ihnen leicht ausgewichen werden kann, ist das Risiko, nach dem Sprung einen Treffer einzustecken sehr groß. Auch Fersendrehschläge werden zwar in Kampfsportfilmen gern gezeigt, sind aber sehr leicht abzuwehren, bzw. der Gegner kann ihnen unschwer ausweichen, da der Weg, den das Bein zurücklegen muss, ziemlich lang und kompliziert ist. Auch Doppelfusstöße (Hier kombiniert der Kämpfer zwei Fusstöße gleicher oder unterschiedlicher Art miteinander, ohne den Fuß des tretenden Beins wieder abzusetzen) bringen in der Realität absolut nichts, da die Trefferwirkung zu gering ist und man viel zu lang auf einem Bein steht, und deshalb Gefahr läuft gefährliche Kontertreffer abzukriegen.

Traditionelle Kampfkunst

Geschichte des Muay Thai



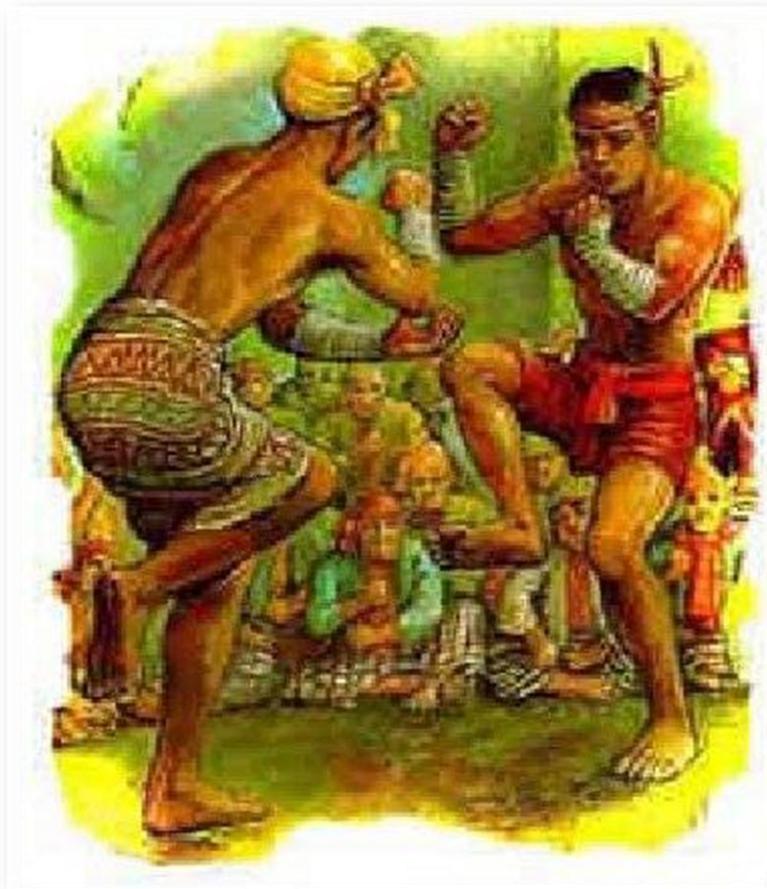
Die genaue geschichtliche Entwicklung des Muay Thai ist schwierig zu rekonstruieren, da Ayuthaya, die damalige Landeshauptstadt Siams (heutiges Thailand) während des Krieges mit Birma (heutiges Myanmar) im Jahre 1767 erobert wurde. Dabei wurden zahllose Aufzeichnungen über die Kunst und Traditionen des Muay Thai vernichtet. Der nachfolgende historische Abriss gilt aber allgemein als gesichert.

Die Thais lebten ursprünglich im Südwesten Chinas und begannen sich ab dem 9. Jahrhundert auf dem Gebiet des heutigen Nordwestthailands niederzulassen. Dies Landnahme dauerte bis zum 13. Jahrhundert und es kam dabei zu zahlreichen Auseinandersetzungen mit der dort ansässigen, indischstämmigen Urbevölkerung. Bei den Kriegen wurden Waffen wie Schwerter und Speer eingesetzt.

Die mit diesen Waffen verbundene Kampfkunst wird unter dem Namen Krabi Krabong trainiert. Gingen die Waffen während der Auseinandersetzung verloren, wurde mit Hand-, Ellbogen- und Beintechniken weiter gekämpft. Es wird angenommen, dass so die Kampfkunst Muay Thai entstanden und diese im militärischen Training immer weiter perfektioniert worden ist.

Im Jahr 1350 erfolgte die Gründung des Königreichs und der gleichnamigen Hauptstadt Ayuthaya. Die Bewohner mussten sich wiederholt dem birmanischen Streben nach Landgewinn entgegensetzen, was unter anderem durch die Effektivität der Kampfkünste Krabi Krabong und Muay Thai bis ins Jahr 1569 gelang. In diesem Jahr wurde dann aber Ayuthaya als birmanische Provinz einverleibt. Im Jahr 1592 vertrieb der thailändische Prinz Narasuen die Birmanen wieder, nachdem er deren Thronfolger in einem Zweikampf besiegte.

Es folgte eine Zeit des Wohlstandes und des Friedens. Die thailändischen Könige waren sich der Bedeutung des Muay Thais weiterhin bewusst. Zahlreiche Stilrichtungen wurden miteinander verglichen und kombiniert, um die Effektivität des Muay Thai zu verbessern. Heute werden die Techniken dieser traditionellen Stile unter dem Namen Muay Boran (Boran = traditionell, alt) trainiert. Das Muay Boran geht weit über die waffenlosen Techniken des heutigen Muay Thai hinaus und basiert auf der Nachahmung verschiedener Tiere, die in Formen zusammengefasst sind, wie z.B. Tiger-, Kranich-, Wasserbüffelhorn.



Ayuthaya, eine der blühendsten Städte des Ostens, wurde 1767 erneut von den Birmanen eingenommen und bis auf die Grundmauern niedergebrannt. Viele Thais wurden damals von den Birmanen versklavt. Der Legende nach fragte der birmanische König bei einer Feier am 17. März 1770 die gefangenen Thais, wer von ihnen gegen Birma kämpfen wolle. Der Thai Nai Kha Nom Tom trat an und besiegte die zehn besten birmanischen Kämpfer. Als Auszeichnung wurde ihm von den Birmanen ein Wunsch freigestellt, woraufhin Nai Kha Nom Tom seinem Wunsch gemäß nach Thailand zurückkehrte. Der 17. März wird deshalb bis heute als Tag des Muay Thai gefeiert.

Der Unterbefehlshaber Phaya Tak (Thaksin) entfloh aus der birmanischen Gefangenschaft und begann die versprengten Truppenverbände neu zu formieren. Innerhalb kurzer Zeit hatte er die alten Gebiete zurückerobert, als neuen Regierungssitz wählte er Thonburi. Im Jahre 1781 musste Taksin von seinem Offizier Phraya Chakri abgelöst werden. Phraya Chakri bestieg dann im Jahr 1782 als Rama I. den Thron. Er verlegt die Hauptstadt und den Regierungssitz von Thonburi nach Bangkok. Die Chakri-Dynastie, welche noch heute in Thailand regiert, wurde von ihm begründet.

Wissenswertes

Den ersten offiziellen Ring gab es 1921 und 1929 wurden zum ersten Mal Boxhandschuhe verwendet. Zuvor hatte man nur mit Hanfbandagen gekämpft. Der Tiefschutz wurde aus Kokosnusschalen gefertigt. Als Zeitmaß galt bis 1929 eine Kokosnusschale, welche ein Loch hatte und ins Wasser gelegt wurde. Ging die Schale unter, war der Durchgang beendet.

Ab diesem Jahr wurden festgelegte Rundenzeiten festgelegt, zuvor wurden die Kämpfe bis zur Aufgabe oder zum Tod eines Kämpfers geführt.

Wai Kru und Ram Muay

Die Kämpfer zeigen vor dem Kampf den Wai Kru. Dies ist eine Verbeugung in Respekt und Dankbarkeit vor den toten und lebenden Meistern, dem Trainer und der eigenen Familie.

Dem Wai Kru folgt das Ram Muay, bei dem der Kämpfer durch tanzähnliche Bewegungen eine Geschichte darstellt, bei dem seine Kampfstärke und -stil oder der Kampfverlauf im Vordergrund steht.

Die klassische thailändische Musik begleitet den Wai Kru und den gesamten Kampf.

Wettkampfsport

Amateure und Profis

Wettkämpfe im Amateur Muay Thai werden in Form von Nachwuchsturnieren, Ranglistenturnieren, Landesmeisterschaften, Nationale Amateur Meisterschaften, Internationale Amateur Meisterschaften, Muay-Thai Galas.

Alle Kämpfe, Turniere, nationale und internationale Meisterschaften im Amateur Muay-Thai werden nach den Vorgaben des Weltverbandes International Federation of MuayThai Amateurs (IFMA) ausgerichtet. Die Zusammenarbeit der verschiedenen Verbände und Länder hat zum Ziel, unter einem weltweit organisierten Dach-verband, das Amateur Muay-Thai als olympische Disziplin etablieren. Durch die Zusammenarbeit des Muay Thai Bund Deutschland (MTBD) mit der IFMA, gelten diese Richtlinien im Amateurbereich für die Trainerlizenzierung, die Kampfrichterausbildung, als auch für das Prüfungsprogramm im traditionellen Muay-Thai. Im Amateur Muay-Thai wird auf allen Veranstaltungen mit kompletter Schutzausrüstung gekämpft. Die Schutzausrüstung im Einzelnen:

- Kopfschutz
- Boxhandschuhe
- Ellenbogenschützer
- Schienbeinschützer
- Zahnschutz
- Tiefschutz

Durch die Schutzausrüstung ist die Verletzungsgefahr für die Sportler gering und ermöglicht eine regelmäßige Teilnahme an Amateur-Turnieren. Des Weiteren sind die Kämpfer in verschiedene Leistungsklassen eingeteilt, die das sportliche und technische Niveau gewährleisten (A, B, C-Klasse). Die Einteilung in die Alters- und Gewichtsklassen entspricht der im Muay Thai Amateur Boxen. An den Kämpfen teilnehmen kann jeder, der die physischen Voraussetzungen erfüllt, bei der MTBD Geschäftsstelle gemeldet ist und dadurch einen gültigen Kämpferpass besitzt.

Kämpfe im Amateur Muay-Thai gehen über 3 Runden mit je 2 Minuten. Die Pause zwischen den Runden beträgt 1 Minute. Bei Turnieren und Meisterschaften, bei denen mehrere Kämpfe zu bestreiten sind, gehen die Qualifikationskämpfe über 2 Runden und die Finalkämpfe über 3 Runden. Internationale, Europa- und Weltmeisterschaften der Amateure gehen in den Vorrunden über eine Distanz von 3, im Finale über 4 Runden.

Bei Wettkämpfen im Profi Muay Thai wird nach den original thailändischen Regeln gekämpft. Die einzige Ausrüstung, welche die Kämpfer während des Kampfes tragen, sind Boxhandschuhe, Zahn- und Tiefschutz. Es wird über eine Distanz von 5 Runden je 3 Minuten gekämpft. Die Pause zwischen den Runden beträgt 1 Minuten.

Es besteht auch für Nachwuchskämpfer die Möglichkeit nach original Profi Muay Thai Regeln ohne Schutzausrüstung zu kämpfen, um Erfahrungen in diesem Bereich zu sammeln.

Bei allen Kämpfen im Amateur- und Profi Muay Thai wird der Wai-Kru und Ram-Muay unmittelbar vor dem Kampf gezeigt.

Selbstverteidigung

Das Muay Thai wurde auf den Schlachtfeldern Thailands aus den Erfahrungen realer Kämpfe entwickelt und ständig verfeinert. Nur die Techniken hatten Bestand, welche sich im realen Kampf als erfolgreich erwiesen. Durch diese Entwicklung begründet und im Laufe der Zeit unzählige Male unter Beweis gestellt, ist das Muay Thai heute eine der effektivsten Kampfkünste der Welt. Durch das traditionelle Muay Thai (Muay Boran), dass auch Techniken verwendet, die im Wettkampf verboten sind, stellt sich das Muay Thai damit als ein vollständiges Selbstverteidigungssystem dar.

Die Techniken

Erlaubte Techniken im Muay Thai sind Schläge, Tritte und Stöße mit:

- Fäusten
- Ellenbogen
- Knie
- Schienbein
- Füßen
- alle Clinch-Techniken
- Würfe aus dem Clinch (verboten sind Hüft- und Schulterwürfe)

Nicht erlaubte Techniken und Aktionen im Muay Thai:

- Nachschlagen oder -treten
- Ausspucken des Zahnschutzes
- gezielte Techniken gegen Gelenke, Wirbelsäule oder absichtliche Tieftritte
- Beleidigung des Gegners oder Kampfrichters
- am Boden liegenden Gegner weiter angreifen
- Hüft- und Schulterwürfe
- Mißachtung des Kampfrichters

Kampfkleidung:

- Tiefschutz
- Kurze Hose
- Boxhandschuhe (8 oder 16 Unzen)
- Mundschutz
- Boxbandagen



Halbfliegengewicht	über 45 kg	bis 48 kg
Fliegengewicht	über 48 kg	bis 51 kg
Bantamgewicht	über 51 kg	bis 54 kg
Federgewicht	über 54 kg	bis 57 kg
Leichtgewicht	über 57 kg	bis 60 kg
Halbweltergewicht	über 60 kg	bis 63,5 kg
Weltergewicht	über 63,5 kg	bis 67 kg
Halbmittelgewicht	über 67 kg	bis 71 kg
Mittelgewicht	über 71 kg	bis 75 kg
Halbschwergewicht	über 75 kg	bis 81 kg
Cruisergewicht	über 81 kg	bis 85 kg
Schwergewicht	über 85 kg	bis 91 kg
Superschwergewicht	über 91 kg	

Gewichtsklassen

Die Klassen von Feder- bis Weltergewicht sind bei den thailändischen Zuschauern am beliebtesten, und in diesen Klassen gibt es auch die meisten Aktiven. Die Einteilung der Gewichtsklassen entspricht in ganz

Thailand üblicherweise denen des Lumpini- und des Rajadamnern-Stadions. International orientiert man sich an der folgenden Einteilung. Einzelne Verbände teilen die Klassen jedoch leicht unterschiedlich auf.

Ärztliche Versorgung

Jeder Sportler muss sich regelmäßig medizinisch untersuchen lassen, um eine Zulassung für die Wettkämpfe zu erhalten. Zusätzlich werden die Sportler direkt vor dem Kampf von einem Arzt auf Verletzungen getestet. Diese Checks sollten auch die Prüfung auf Einnahme von Dopingmitteln und ansteckende Krankheiten beinhalten, was allerdings in Thailand nicht immer beachtet wird. Während der Kämpfe muss ein Arzt neben dem Ring sitzen, um die Sicherheit und die Gesundheit der Sportler zu gewährleisten. Wenn ein Kämpfer Blut in einem Auge, ein Cut oberhalb eines Auges oder einen tiefen Cut hat, muss der Arzt den Schiedsrichter dazu veranlassen, den Kampf abubrechen. Nach einem Knockout wird der verletzte Kämpfer für einige Wochen gesperrt. Die Dauer ist dabei abhängig von der Art des Knockouts und von möglichen früheren Verletzungen.

Whai Khru und Ram Muay

Vor jedem Kampf müssen die Sportler einen Whai Khru und Ram Muay ausführen. Sie zeigen so auch ihrem Lehrer und ihrem Camp Respekt. Diese Darbietungen werden von traditioneller Musik begleitet (siehe Seite 26).

Musik

Muay-Thai-Kämpfe werden schon seit vielen Jahrhunderten von Musik begleitet. Üblicherweise spielt ein Orchester aus vier Musikern, allerdings wird bei kleinen Veranstaltungen mit wenigen Zuschauern manchmal auf dieses Orchester verzichtet und stattdessen die Musik von einem Tonband abgespielt. Auch bei Veranstaltungen außerhalb Thailands sollte eine solche Gruppe das Muay Thai begleiten oder ein Tonband abgespielt werden, um die Originalität des Sports zu wahren.

Die Musik beginnt, sobald der Ringsprecher die Zeremonien Whai Khru und Ram Muay angekündigt hat, und dauert, bis beide Kämpfer ihre Darbietungen beendet haben. Anschließend erteilt der Sprecher den Kampfbefehl, und die Musiker beginnen erneut zu spielen, nun jedoch erheblich zügiger. Sie versuchen auf den Kampf einzugehen, und spielen langsamer oder schneller, je nachdem, welches Geschehen sich im Ring abspielt. Wenn die sportlichen Darbietungen wenig ereignisreich sind, spielen sie sehr schnell, um die Kämpfer anzutreiben. Nur in den Pausen unterbricht das Orchester sein Spiel.

Kampflänge

Die professionellen Männerkämpfe werden über fünf Runden mit je drei Minuten Kampfzeit ausgetragen, zwischen den Runden wird zwei Minuten pausiert. Auch die Frauenkämpfe sind im professionellen Bereich fünf Runden lang, jedoch dauern die Runden nur zwei Minuten. Die Länge von Amateurlämpfen ist abhängig von Veranstalter und von der Kampfklasse der Sportler.

Erlaubte Techniken und Bewertung

Der Gegner kann geschlagen, getreten und gestoßen werden, wozu alle Körperteile mit Ausnahme des Kopfes eingesetzt werden dürfen. In Frauenkämpfen ist der Ellbogeneinsatz verboten, ansonsten gelten die gleichen Regeln. Im Amateurbereich gibt es unterschiedliche Leistungsklassen mit verschiedenen Regeln.

Entschieden werden die Kämpfe entweder vorzeitig durch einen Knockout oder von den drei Schiedsrichtern nach einem Punktesystem.

Foul

Ein Angriff darf nicht gegen die Genitalien, die Körperrückseite oder die Augen des Gegners gerichtet werden. Wenn der Kontrahent fällt oder der Schiedsrichter eingreift, muss die eigene Technik abgebrochen werden. Das Halten der Ringseile oder das absichtliche Drehen des Rückens zum Gegner, um eine Kampfunterbrechung zu erwirken, ist ebenso unzulässig wie das Werfen des Kontrahenten mit Judo- oder Ringertechniken. Unsportliches Verhalten wie Beißen, Spucken und Beschimpfen wird im Ring geahndet. Zuwiderhandlungen werden je nach Art des Vergehens mit Verwarnung, Punktabzug oder Ausschluss vom Kampf bestraft.

Wichtige frühere Regeln

Vor Jahrhunderten wurde bei den sportlichen Vergleichen zuerst kein Schutz an den Händen getragen, später wurden die Hände bandagiert. Um die Kampfdauer zu bestimmen, wurde ein kleines Loch in eine Kokosnussschale gebohrt und die Schale in einen Behälter voller Wasser gelegt. Der Kampf wurde ohne Pause ausgeführt und dauerte so lange, bis die Schale im Wasser sank. Ein Kämpfer konnte nur durch Aufgabe oder Knockout des Gegners gewinnen, ansonsten endete der Kampf unentschieden.

Anfang des 20. Jahrhunderts wurden die Regeln standardisiert. Es wurden beispielsweise Boxhandschuhe genutzt, ein fester Ringboden und feste Zeitdauern vorgeschrieben und Gewichtsklassen festgelegt. Mitte des 20. Jahrhunderts wurden in Bangkok die Stadion Rajadamnern und Lumpini errichtet. Die sportlichen Veranstaltungen konnten von nun an regelmäßig stattfinden und waren nicht mehr wetterabhängig.

Heutzutage finden täglich Kämpfe in einem der beiden Stadien statt. Dort antreten zu dürfen, ist eine große Ehre, welche nur den besten Sportlern vorbehalten ist.

Wichtige heutige Regeln

Ausrüstung

In den Kategorien bis einschließlich Weltergewicht werden die Wettkämpfe mit Acht-Unzen-Boxhandschuhen ausgetragen. Über dieser Gewichtsklasse werden Boxhandschuhe mit zehn Unzen genutzt. Die Sportler müssen Muay-Thai-Shorts tragen, die einer festgelegten Form entsprechen. Außerdem müssen die Sportler einen Tiefschutz aus festem Material und einen Mundschutz benutzen. Als weiterer Schutz sind elastische Bandagen um die Fußgelenke zulässig, aber nicht vorgeschrieben. Im Amateurbereich werden außerdem Ellbogenschützer, Kopf- und Körperschutz verwendet. Ebenso sind Schienbeinschützer in einigen Verbänden vorgeschrieben.